

紀の川市の運動実践者データ集計

当市に保管データがなくても体操実践者の下記データをご活用ください。

- 紀の川市の65歳以上の人口は約2万人。その内、75歳以上の方は、約1万人
- 要支援・要介護認定をお受けでない方は約1万5千人
- 地域の体操拠点への参加者は、日々流動的ではあるが、高齢者の約1割、参加者の平均年齢は、約75歳

■フレイルチェックは、特に要注意なデータを抜粋して集計、口腔機能や栄養に課題を抱える方が多い

- 基本チェックリストは、過去の統計から(データ掲載はありません)
「⑥階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか
②(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする
③(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくに感じられる」にチェックを付けた方の要介護リスクが増加傾向
つまりは、運動機能や心の健康を維持できないとフレイルやサルコペニアがどんどん進行し、要介護リスクが高まる

てくてく体力測定結果(単純集計)

データ数 : 3,605件(平成27年9月～令和3年3月末)

参加者平均年齢: 75.03歳(1回目測定者のみの平均値)

参加者数 : 266人(男性)、1,354人(女性)(1回目測定者のみの人数)

・74歳以下の女性の平均値(1回目:628名)

| 回数 | 年齢 | BMI | SMI | 握力右 | 握力左 | 5回立ち座り | TUG | 通常歩行速度 | 最大歩行速度 | タンデム立位開眼 | タンデム立位閉眼 |
|----|-------|------|------|-------|-------|--------|------|--------|--------|----------|----------|
| 1 | 69.94 | 22.9 | 6.02 | 24.21 | 22.84 | 6.65 | 5.98 | 3.57 | 2.74 | 28.08 | 18.02 |

・75歳以上の女性の平均値(1回目:726名)

| 回数 | 年齢 | BMI | SMI | 握力右 | 握力左 | 5回立ち座り | TUG | 通常歩行速度 | 最大歩行速度 | タンデム立位開眼 | タンデム立位閉眼 |
|----|-------|-------|------|-------|-------|--------|------|--------|--------|----------|----------|
| 1 | 80.13 | 22.67 | 5.75 | 20.54 | 19.54 | 8.19 | 7.67 | 4.24 | 3.3 | 23.68 | 13.25 |

・74歳以下の男性の平均値(1回目:127名)

| 回数 | 年齢 | BMI | SMI | 握力右 | 握力左 | 5回立ち座り | TUG | 通常歩行速度 | 最大歩行速度 | タンデム立位開眼 | タンデム立位閉眼 |
|----|-------|-------|------|-------|-------|--------|------|--------|--------|----------|----------|
| 1 | 69.56 | 23.51 | 7.52 | 38.28 | 36.72 | 6.47 | 5.72 | 3.69 | 2.62 | 28.18 | 15.65 |

・75歳以上の男性の平均値(1回目:139名)

| 回数 | 年齢 | BMI | SMI | 握力右 | 握力左 | 5回立ち座り | TUG | 通常歩行速度 | 最大歩行速度 | タンデム立位開眼 | タンデム立位閉眼 |
|----|-------|-------|------|-------|-------|--------|------|--------|--------|----------|----------|
| 1 | 80.47 | 23.17 | 7.06 | 31.17 | 30.18 | 8.32 | 7.48 | 4.26 | 3.21 | 24.84 | 12.51 |

てくてく体力測定結果より(単純集計考察)

・男女とも74歳以下の参加者の平均年齢は70歳前後で、75歳以上の参加者の平均年齢は80歳前後

・70歳から80歳の10年の間に、BMI(体格)は「痩せる方向」に減少しており、SMIは男女ともサルコペニアの疑いとなる男性7.0kg/m²、女性5.7kg/m²付近まで「筋肉量の減少」がみられる

・握力も低下し、サルコペニアの基準値となる男性28kg、女性18kgに近づく

・週1回の運動習慣があっても、加齢に伴ってフレイルの原因となり得るサルコペニアは進行する可能性がある

・週1回の運動習慣で、立ち座りや歩行といった「動き」の結果に関しては、加齢とともに数値こそ低下は見られるが、要介護状態となる懸念されるような数値ではなく比較的維持できている

・紀の川歩(てくてく)体操の効果として、特に5回立ち座り測定で改善がみられ、75歳以上の女性と74歳以下の男性では約1秒改善しており、これは、立ち座り1回分に相当します。歩行機能についても維持や改善の効果がみられ、てくてく体操をすることにより下肢筋力の向上及び歩行の効果が充分うかがえる

■フレイルチェック結果(主要項目単純集計)

データ数 :1,574件(平成30年1月～令和2年3月末)

参加者平均年齢:74.95歳(1回目測定者のみの平均値)

参加者数 :129人(男性)、835人(女性)(1回目測定者のみの人数)

・検証主要項目(赤シールの割合が30%を超えるチェック結果を中心に構成)

- ①イレブンチェック2:野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか
- ②イレブンチェック5:1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか
- ③イレブンチェック6:日常生活において、歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか
- ④イレブンチェック10:自分が活気に溢れていると思いますか(率は低いが、メンタル面の指標として組入れ)
- ⑤イレブンチェック11:何よりもまず、物忘れが気になりますか
- ⑥滑舌測定:「タ」と「カ」をできるだけ早く発声し、1秒間に何回言えているかを測定。
「タ」を1秒間に6回以上発声できていれば、青シール。
- ⑦お口の元気度:お口に関する12項目の質問に主観で回答し、58点未満であれば赤シール。
- ⑧片足立ち上がり:椅子に腕を組んで座り、片足で立てるかどうかを測定。立てなければ赤シール
- ⑨ふくらはぎ周囲長:筋肉量の状態を測定。男性34cm、女性32cm以下で赤シール
- ⑩握力:筋肉量の状態を測定。男性30kg、女性20kg以下で赤シール
- ⑪支え合い:支え合いに関する質問に回答し、4点未満であれば赤シール

・74歳以下の女性の赤シールの割合(1回目:358名)

| 回数 | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ | ⑧ | ⑨ | ⑩ | ⑪ |
|----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|
| 1 | 35.47% | 58.10% | 34.08% | 16.48% | 31.84% | 21.07% | 44.13% | 24.37% | 16.57% | 9.22% | 17.65% |

平均年齢:1回目 69.97歳、2回目 70.56歳

・75歳以上の女性の赤シールの割合(1回目:477名)

| 回数 | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ | ⑧ | ⑨ | ⑩ | ⑪ |
|----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1 | 38.36% | 65.83% | 38.57% | 19.96% | 36.97% | 41.26% | 56.00% | 59.66% | 34.88% | 39.03% | 35.31% |

平均年齢:1回目 80.10歳、2回目 80.32歳

・74歳以下の男性の赤シールの割合(1回目:59名)

| 回数 | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ | ⑧ | ⑨ | ⑩ | ⑪ |
|----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|
| 1 | 37.29% | 47.46% | 37.29% | 15.25% | 35.59% | 25.42% | 49.15% | 23.73% | 26.95% | 1.69% | 15.25% |

平均年齢:1回目 69.37歳、2回目 70.03歳

・75歳以上の男性の赤シールの割合(1回目:70名)

| 回数 | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ | ⑧ | ⑨ | ⑩ | ⑪ |
|----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1 | 40.00% | 61.43% | 37.14% | 22.86% | 40.00% | 55.07% | 60.00% | 48.57% | 38.57% | 37.14% | 30.00% |

平均年齢:1回目 80.36歳、2回目 80.50歳

■フレイルチェック結果より(単純集計考察)

・男女とも74歳以下の参加者の平均年齢は70歳前後で、75歳以上の参加者の平均年齢は80歳前後

・年代別の比較では、**70歳～80歳までの10年間で、赤シールの個数が約2個増加**する傾向にあることがわかる

・東京大学高齢社会総合研究機構によると、赤シール8個以上から要介護発生リスクが上がってくるということがわかっている

・てくてく体操実践者は、赤シールの個数から見ると、要介護発生リスクは低いことがわかる

・**約3人に1人が肉や魚などの動物性たんぱく質の不足**が疑われ、**口腔機能**についても**約2人に1人が主観的に機能低下**を感じるということがわかる